



MULIGHETENE I MENNESKETS POTENSIAL
AV MAHBOOB MOMEN

Slipp fortiden og grip fremtiden

Noe av det viktigste jeg som far kan fortelle min sønn, er at han må forstå og lære av det han opplever slik at han kan utvikle en ny virkelighet og en ny forståelse fra der han er nå.

Imran er 16 år gammel og av de beste i sin klasse. Han lykkes i det meste han gjør, og er et produkt av kjærlighet. Han er et av våre fire barn, og som alle foreldre vet, så er hvert barn unikt. Problemet er at Imran blir formet av skolen, av oss, av samfunnet og av vår tids livsstil.

Det er viktig å beskytte hans individualitet og tanker, noe alle barn er født med. Barn ser verden på sin måte og er i stand til å forandre oppfattelsen av forhold rundt seg og skape seg en helt egen virkelighet. De forstår nemlig at den såkalt «objektive virkeligheten» rundt dem er noe andre lager. Denne gaven mister vi når vi vokser opp. La oss se om vi kan finne tilbake til virkeligheten slik du som menneske egentlig ser den – ved å tenke som et barn.

Subjektiv virkelighet

Hva hvis jeg påsto at tankene dine ikke er virkelige? At minnene er fantasi? At det du tenker, ikke er sant, men sant på samme tid? Hva hvis jeg påsto at du har alt du trenger for å bli det du vil bli, leve slik du vil og få livet du ønsker deg?

Du lever i en verden du selv har skapt, og du kan forme den som du vil. Du oppfatter opplevelser på din måte, og de er dine subjektive opplevelser – det vil si opplevelser bygd på dine inntrykk, men de kan også være påvirket av andres inntrykk. Forståelse lager du gjennom å knytte sammen erfaringer som ligner hverandre. Det du opplever, er med andre ord farget av tidligere opplevelser. Hva tenker du når en politibil kjører forbi? Blir du trygg, redd eller tenker du kanskje på naboen din som var politimann?

Du handler og forstår ting ut fra fortiden og tidligere opplevelser, men du betrakter den ikke objektivt. Du skaper en forståelse og betydning ut fra dine opplevelser i fortiden og nåtiden, noe som igjen påvirker måten du betrakter fremtiden på. Det er dette som er årsaken til at noen betrakter koppen som halvfull, mens andre betrakter den som halvtom.

Du trenger lite informasjon for å få en betydning ut fra det du ser, i dette tilfellet politibilen. Det er nesten som om du ignorerer all den informasjon som dine sanser

Spør Mahboob

Har du noen spørsmål, send en e-post til mahboob@peopleatheart.com. Jo mer du snakker til meg, jo mer er jeg i stand til å komme tilbake til deg med unike svar.

1. Hvordan bygge en bedre fremtid med et positivt selvbilde
2. Hvordan bygge opp et positivt selvbilde
3. Endrer du din historie, kan du endre ditt liv
4. Vær på ditt beste når du trenger det
5. Hvordan drømme seg til å oppnå målene
6. Det eneste du har å frykte, er frykten selv
7. Tid er i ditt sinn
8. *Gi slipp på fortiden, og grip tak i fremtiden*
9. Hvordan oppnå emosjonelt velvære
10. Å leve fra hjertet er alt du trenger
11. Mind Body Spirit Healing
12. Magisk motivasjon

gir deg, og i stedet reagerer automatisk. Hjernen ser ikke forskjell på oppfattelser og «hallusinasjoner», sinnet fyller inn resten, altså konteksten eller bilder av det du ser. Det er som om din hjerne gjetter hva som ligger bakenfor en situasjon, og så fyller inn manglende informasjon.

Hvor reell tror du din situasjonsopplevelse er hvis du skaper virkeligheten – altså lar din sinnsstemning og ditt utsyn påvirkes – av så lite informasjon som at en politibil kjører forbi?

Reproduksjon av inntrykk

Din hjerne og verden jobber og skaper virkeligheten sammen. Det finnes for eksempel 30 ulike områder i hjernen hvor visuell informasjon behandles. Disse områdene samler all informasjon som den mottar, og gjenskaper en forståelse av det du har sett.

Hjernen lagrer faktisk informasjon i omgivelsene utenfor seg, gjennom inntrykk og assosiasjoner. Dette er grunnen til at hjernen behøver lite informasjon – trenger hjernen mer detaljert informasjon, finner den dette i dine eksterne omgivelser. Din virkelighet skapes inni hodet ditt. Dette gjør at når du tenker tilbake på noen i fortiden din eller på et sted du ikke har sett på lenge, kan tankene dine og selve opplevelsen være ulike. Erindringene dine matcher ikke det du ser.

Momens ildprøve

Tenk over følgende:

1. Fokuserer du oftere på dine feiltalinger enn på dine suksesser?
2. Fokuserer du oftere på hvorfor du ikke kan gjøre noe, fremfor hvorfor du kan?
3. Fokuserer du oftere på hva du ikke har, heller enn det du har?
4. Fokuserer du oftere på hvorfor du ikke lykkes, i stedet for hvorfor du kan lykkes?
5. Fokuserer du oftere på dårlige følelser gjennom dagen heller enn gode følelser?
6. Fokuserer du oftere på å føle ingenting gjennom dagen heller enn aktivt gjøre noe for å føle deg bra?
7. Tenker du på å gjøre noe, men lar være oftere enn du tenker på å gjøre noe og bare gjør det?
8. Begynner du på noe for så å gi opp oftere enn du begynner med noe og fortsetter?
9. Reflekterer du over de negative opplevelsene i livet ditt oftere enn de positive opplevelsene?

10. Føler du deg oftere sint enn lykkelig?
11. Føler du deg oftere frustrert i situasjoner enn du føler deg tilfreds i situasjoner?
12. Føler du deg oftere frakoblet livet ditt enn du føler deg forbundet med livet ditt?
13. Reflekterer du oftere over ting du ikke liker med deg selv, enn ting du liker med deg selv?
14. Dveler du oftere ved det ulykkelige i dine relasjoner enn det lykkelige i dine relasjoner?
15. Misliker du deg selv oftere enn du liker deg selv?
16. Føler du deg levende, men død og ulykkelig oftere enn levende og vel og lykkelig?
Hvis du svarer ja oftere enn nei på disse spørsmålene, må du lære å endre dine subjektive opplevelser og gi slipp på fortiden slik at du kan gripe fremtiden og leve ut det sanne potensial som du ble født med. Det vil hjelpe deg å følge Momens lov.

skaper vi en personlig virkelighet.

Imran sa: «Å forstå og se gjennom min subjektive opplevelse slik at jeg kan utvikle en ny virkelighet og en ny forståelse fra min eksisterende virkelighet – hva betyr det, pappa?»

Jeg sa: «Uansett hva du tror virkeligheten er, tenk om igjen – det finnes alltid en annen virkelighet. Husker du den gangen du var fem år og kikket opp på himmelen? Jeg sa til deg at du ikke skulle akseptere at himmelen er blå, men stille spørsmål om hvorfor den er blå. Når du tror du kjenner virkeligheten, så tenk deg om og still spørsmål som ser forbi din subjektive opplevelse. Husk at vi en gang trodde at jorden var flat – helt til noen så forbi sin subjektive opplevelse. Vitenskapsmenn sa det var umulig for et menneske å løpe en engelsk mil på under fire minutter. Roger Bannister kom og sprengte den subjektive virkeligheten. Han løp på under fire minutter. Samme år løp 37 andre også på under fire minutter. Finn spørsmålet som forandrer din virkelighet slik at du kan bevare det ubegrensede potensial du var født med – bevare det friskt og levende, og alltid ha personlig frihet i ditt liv.» ■

Momens lov

1. Forstå begrensningene i din subjektive virkelighet. Forstå at din subjektive virkelighet bare er en versjon av virkeligheten. Det er andre virkeligheter hvis du bare begynner å lete etter dem.
2. Verdsett dine omgivelser og virkningen de har på din subjektive opplevelse – og de tingene som får deg til å handle og oppføre deg på en viss måte.
3. Finn spørsmålet som ser gjennom din subjektive oppfatning. Spør deg selv – hva vil trenge gjennom din subjektive opplevelse slik at du kommer til en dypere virkelighet? «Hvilket spørsmål er det jeg ikke stiller nå, som når jeg stiller det, vil trenge gjennom min subjektive opplevelse og hjelpe meg til å skape en ny og bedre virkelighet?»
4. Stol på at ditt ubevisste sinn forvandler din opplevelse. La ditt ubevisste sinn lage nye innsikter. Lytt til din intuisjon. La nye innsikter og svar overvinne det som hemmer din personlige endring.
5. Handle og finn nye veier. Handle raskt på de nye innsiktene og intuisjonene. Eksperimenter kontinuerlig, helt til du har forvandlet din verden, dine tanker og dine omgivelser.

Mental representasjon

Det du opplever som din virkelighet, er neurologiske aktiviteter som du bruker til å skape en forståelse av verden. The Michigan Institute of Technology (MIT) definerer mental representasjon som bilder som påvirker forståelse, atferd og handlinger. De sammenligner din hjerne med en maskin som skaper virtuelle modeller. Du skaper virkeligheten på samme måte som man skaper en simulert virtuell virkelighet. Dette gjelder ikke bare din egen virkelighet, men også andres, slik at du kan forutse deres handlinger, tanker og atferd.

Nevrovitenskapen har kommet til den konklusjonen at sinnet er et produkt av århundrer med evolusjon, akkurat som kroppen. En gang trodde vi at vi gjen-skapte nøyaktig i våre sinn det som vi så utenfor oss gjennom observasjon, men nå

vet vi at sanseopplevelser vekkes av ekstern stimulans som er unik for deg og dine tidligere opplevelser.

Det vil si at når du ser på stjernene om natten, farges det av tidligere opplevelser. Kanskje fra et Van Gogh-maleri, en astronomitime eller en romantisk middag under stjernene. Hvis du får to mennesker til å tegne stjernene på en nattehimmel, vil de tegne ulike illustrasjoner.

Innenfor virkeligheten

Dette betyr ikke at vi ikke lever i en virkelig verden, eller at den virkelige verdenen ikke eksisterer. Det betyr snarere at vi ignorerer mesteparten av de sanseopplevelsene som er tilgjengelige for oss. Verden er bokstavelig talt for stor til å lagres i våre hoder! I stedet griper vi en vag refleksjon av verden i våre sinn, og fra dette stedet